

天冷血管易“闹脾气”

舟山医院泛血管疾病管理中心教您科学防护

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛

冬季寒风凛冽,人体血管系统正面临一场严峻考验。临床数据显示,冬季心梗、脑卒中等心脑血管疾病发病率显著攀升,气温每下降1℃,心血管疾病相关风险就会明显增加。如何科学认知冬季血管健康风险,通过规范管理与精准防护守护心脑血管安全?舟山医院新近通过国家认证的泛血管疾病管理中心,为市民提供了从预防到诊疗的全周期解决方案。



低温为何成为血管“劲敌”?

冬季心脑血管疾病高发,是生理变化与生活习惯叠加作用的结果。舟山医院医务处负责人颜思诗解释,低温环境会触发人体一系列应激反应:首先,交感神经兴奋性增高,促使儿茶酚胺类物质分泌增加,直接导致血管收缩、心率加快、血压上升;同时,寒冷还会激活肾素-血管紧张素-醛固酮系统,进一步加剧血压升高,就像橡胶管遇冷会变硬变脆,血管弹性下降后,承受的压力大幅增加。

舟山冬季多海风的特殊气候,更让头部等暴露部位首当其冲。皮下血管受冷急剧收缩,一方面导致脑血管管腔变窄,脑部供血减少,血栓形成风险上升;另一方面引发血压短暂飙升,对高血压、冠心病患者而言,这种波动极易诱发心肌缺血、心绞痛,甚至突发脑梗、心梗。此外,冬季户外活动减少、高热量食物摄入增多,会导致血液黏稠度上升,进一步增加血栓风险,而呼吸道感染的高发,也会通过炎症反应加重心脏负担,诱发血管事件。

临床数据印证了这一风险:舟山医院统计显示,2025年12月以来,仅心梗、脑梗住院患者就有百余例,环比增长近90%。值得注意的是,低温诱发的血管风险具有滞后性,寒冷天气后一周内仍需高度警惕。

泛血管管理

从“治已病”到“防未病”的突破

面对冬季血管健康挑战,被动救治远不如主动管理有效。近日,舟山医院泛血管疾病管理中心通过国家认证,成为舟山市首家、浙江省第六家国家级泛血管疾病管理机构,标志着区域血管健康管理迈入规范化、一体化新阶段。

泛血管疾病是以动脉粥样硬化为共同病理基础的全身性疾病,涉及心、脑、肾、下肢等多处血管。传统诊疗模式下,患者可能需在心血管内科、神经内科、血管外科等多个科室间奔波,导致病情评估不全面、治疗方案缺乏协同。而泛血管疾病管理中心通过整合心血管内科、神经内科、内分泌科等多学科团队,配套先进影像设备与智能化随访系统,实现了“一个中心”完成全身血管疾病的综合评估与协同治疗。

这种模式的核心价值在于实现了从“治已病”到“防未病”的转变。对于高血压、高血糖、高血脂等高危人群,中心会将其纳入规范管理,通过系统筛查、针对性干预和定期健康指导,从源

头降低发病风险;若患者合并其他专科疾病,会通过多学科协作完成诊疗,治疗后回归中心继续随访管理。目前,中心已纳管患者2700余例,通过全周期健康管理,有效提升了血管疾病防治效率与效果。

做好这几项,筑牢防护线

结合冬季气候特点与医学常识,颜思诗给出了针对性的血管养护建议,核心在于做好保暖、饮食、运动的科学管理。

冬季保暖并非单纯多穿衣物,关键在于规避温差骤变带来的血管痉挛。从温暖室内到寒冷室外时,应在门口停留片刻,让身体逐渐适应温度变化;外出时重点保护头、颈、手、脚等末梢部位,高危人群务必佩戴围巾、帽子。从室外返回室内后,也不要立即脱帽摘围巾,给血管留出“缓冲适应期”,防止头部血管突然扩张引发头晕、头痛。

冬季饮食需平衡热量摄入与营养需求,遵循“三多三少”原则:多摄入膳食纤维、多不饱和脂肪酸、抗氧化物质,少盐、少饱和脂肪酸、少精制碳水化合物。建议每周吃两次深海鱼,舟山本地的带鱼、鲳鱼富含 $\Omega-3$ 脂肪酸,有助于调节血脂、维护血管弹性(注: $\Omega-3$ 脂肪酸用于治疗高甘油三酯血症的功效已得到证实,需在医生指导下合理摄入);每天适量食用坚果,搭配足量蔬菜水果,避免暴饮暴食和高脂饮食,减少血管负担。

冬季运动需避开低温时段,优先选择上午9~11时、下午2~4时等气温较高的时间段。老人及高危人群切忌清晨寒冷时外出运动,以免因交感神经兴奋叠加低温刺激导致血压飙升。推荐快走、太极拳、室内游泳等有氧运动,搭配适度力量训练,每周累计150分钟中等强度运动,可有效改善血管功能;运动前需充分热身,若出现胸痛、呼吸困难等不适,应立即停止并及时就医。

高危人群需严格遵医嘱用药,切勿自行增减药量或停药;避免突然用力(如猛起床、过度排便)、洗澡过久、情绪激动等“伤心”行为;定期监测血压、血脂、血糖,每年至少进行一次血管健康筛查,做到早发现、早干预。

“血管是滋养全身的生命河流,保护血管就是守护生命健康。”颜思诗强调,冬季血管防护需结合科学认知、专业管理与健康习惯,通过主动预防与规范管理,就能有效降低心脑血管疾病风险,安然度过寒冬。

图由舟山医院提供

换季怕冷、睡不好、易疲劳? 市中医院 解锁足浴养生方

□通讯员 石冰沁

您是不是常年手脚冰凉,不分季节辗转难眠?是不是新陈代谢差、湿气缠身,无事也倍感疲惫,风寒感冒更是家常便饭?如果中了以上几条,那就赶紧备好足浴盆,解锁中药足浴的养生力量。

中药足浴,是以中医理论为基础、遵循整体观念与辨证论治原则的经典养生调理法。泡脚时,借助药力与水温热力的双重作用,药物经皮肤毛孔渗透吸收,通过经络传导疏通肌体气血;血脉通畅后,药力随热而行、乘热吸收,循经脉直达病处,实现温和调理。

中药足浴的养生益处颇多,对多种不适症状能起到良好的辅助改善作用,尤其针对风寒感冒、关节不适、类风湿问题,以及咳嗽、支气管炎、肺气肿哮喘等呼吸道症状均有帮助;同时对血液循环不畅、手脚麻木瘀滞,还有脚汗、脚臭、脚气、湿疹等足部问题,也能起到对症缓解的效果。

值得注意的是,中药足浴虽好,并非人人皆宜,对症选方、辨证泡脚才是关键。市中医院结合不同人群体质与养生需求,精心调配了四款专属中药足浴方,分别有祛湿除痹、通络散寒、安神解郁、减乏助眠等核心功效,按需选择可对症调理。

中药足浴要注意以下事项:

足浴最佳温度在40~45℃,最好能让水温按足部适应逐步变热;

足浴时间在30~40分钟为宜,能保证药物效力的最大发挥;

饭前、饭后30分钟不宜进行足浴;

足浴时出现局部皮肤发红、瘙痒,应立即停止;

足浴完毕后,应及时拭干脚部;

同一家庭成员最好各自使用足浴盆,防止交叉感染或传播传染病。

足浴时,由于足部及下肢血管扩张,血容量增加,可引起头部急性贫血,出现头晕、头眩。出现上述症状时,可用冷水洗足,使足部血管收缩,血流充分流向头部,消除头部急性贫血,缓解症状。

另外需特别提醒的是,这些人群不适合中药足浴:妊娠期、哺乳期女性,精神病患者,患有严重心、肝、肾等脏器疾病者,足部有破溃、伤口或皮肤感染者,处于饥饿、极度疲劳或醉酒状态的人群,有出血倾向的人群。



豆图AI生成